

HACKS MENTAIS

70 HACKS PARA
PRODUTIVIDADE
HÁBITOS E RELACIONAMENTOS



Luiz Felipe Araujo



1ª Edição – Publicação Novembro / 2018

Por: **Luiz Felipe Araujo**

Publicado por:

Luiz Felipe Araujo – Amazon Brasil

Copyright © 2018, Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser arquivada, reproduzida ou transmitida por qualquer meio, físico ou digital.

1 2 3 9 4 2 3 1 2 3

Agradecimento:

Obrigado a todos que fizeram a aquisição deste livro através da Amazon Brasil, minha meta é voltada para criação de conteúdos com excelência em qualidade e preços acessíveis. Este produto é o resultado da combinação de experiência profissional, pesquisa e dedicação.

Avaliação:

A avaliação deste produto através da plataforma da Amazon, é fundamental e importante para incentivar o projeto de criar bons livros com preços acessíveis. Toda forma de feedback é bem-vinda e desejada.

Avalie este livro para incentivar autores brasileiros na plataforma da Amazon Brasil.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

HACKS MENTAIS

INTERAÇÕES SOCIAIS

INDUZIR UMA RESPOSTA POSITIVA OU NEGATIVA

SE DIRECIONE PELO NOME

A PERGUNTA

IDENTIFICAR INTERESSE

CRÍTICAS NÃO SÃO MELHORES DO QUE ELOGIOS

NÃO É O QUE, MAS COMO

PRIMEIRO E ÚLTIMO MOMENTO

OLHE NOS OLHOS

SABER QUEM TE ADMIRA

CRIE GATILHOS NAS PESSOAS

PEDIR ALGO A ALGUÉM

IMPLANTAR UMA FALSA MEMÓRIA

EVITAR CONFRONTO

SENTE-SE PARA EXTRAIR SOLUÇÕES

PRESTE ATENÇÃO NOS PÉS

ENTREVISTA DE EMPREGO

PRIMEIRO ENCONTRO

MÃOS QUENTES

CHICLETE

DESEMPENHO E PRODUTIVIDADE

APRENDA UM IDIOMA DORMINDO

ARRUME O SEU AMBIENTE

RISQUE UM CALENDÁRIO

DESINSTALE APLICATIVOS DE REDES SOCIAIS

PARA TAREFAS ISOLE AS DISTRAÇÕES

EU ACREDITO, EU ACHO.

UTILIZE CONTAGEM REGRESSIVA

UTILIZE CRONOMETRO

UM BARULHO CONSTANTE PODE SER BOM

DORMIR EM 1 MINUTO?

CRIE ÂNCORAS PARA DISPARAR SENSACÕES

ESTABELEÇA PEQUENAS METAS

ESCREVA SUAS METAS

TAREFAS MAIS DIFÍCEIS PELA MANHÃ

UTILIZE O PRINCÍPIO DE PARETO

PARE COM MULTITASKING

ESCREVA À NOITE SUAS TAREFAS

DESATIVE AS NOTIFICAÇÕES DO SEU SMARTPHONE

HÁBITOS

ADQUIRIR UM BOM HÁBITO

ACORDAR CEDO COM FACILIDADE

TROCAR HÁBITOS RUINS

CRIE O HÁBITO DE MEDITAR

FINJA ATÉ QUE ATINJA

PARA O SEU DIA DURAR MAIS

SEU CORPO

EMAGRECER

USE PRATOS PEQUENOS

ALARME PARA EXERCÍCIOS

ÁGUA PARA EMAGRECER?

CORTE SUA COMIDA PARA FICAR SATISFEITO

ALIMENTE SEU CÉREBRO

MÚSICAS PODEM TE CURAR

MÚSICAS TE DÃO ENERGIA

NÃO VÁ AO SUPERMERCADO COM FOME

VOCÊ PREFERE O QUE É MAIS FÁCIL

SEJA O PRIMEIRO A PEDIR

REDUZIR A DOR

HACKS VARIADOS

USE DINHEIRO

VESTIR VERMELHO PODE FAZER VOCÊ VENCER

LEIA ANTES DE DORMIR

LEIA DOIS LIVROS AO MESMO TEMPO

NÃO ACUMULE TAREFAS

GUARDE UM LUGAR PARA SUAS CONQUISTAS

EVITAR CANSAÇO OCULAR

[SONHOS LÚCIDOS](#)

[FORÇAR UM SORRISO](#)

[EXERCITE SUA CRIATIVIDADE](#)

[OFEREÇA DUAS OPÇÕES](#)

[ALUCINAÇÕES DE FORMA LÍCITA](#)

[CONTE PARA TODOS](#)

[ANDAR DE CABEÇA ERGUIDA](#)

[TELAS ESCURAS PODEM TE AJUDAR](#)

[APLICATIVOS INDICADOS](#)

[THING COUNTER](#)

[TODOIST](#)

[TRELLO](#)

[FOREST](#)

[FOCUS@WILL](#)

[TIDE](#)

[ASANA](#)

[GET SH*T DONE!](#)

[POCKET](#)

[HACK FINAL](#)

INTRODUÇÃO

Hackear o próprio cérebro parece uma frase vinda direto de um filme de ficção científica. Entretanto, são pequenos truques que funcionam no mundo real e podem trazer grandes resultados. Humanos são criaturas únicas, complicadas e fantásticas. De acordo com a “The National Science Foundation”, nós temos entre 12 a 50 mil pensamentos por dia, este fato faz com que em diversos momentos estejamos em um modo de “piloto automático”, tomando decisões pré-programadas por nossas próprias mentes. Imagine ter que tomar até 50 mil decisões por dia com base em cada um dos pensamentos realizados.

Através da internalização de alguns princípios e dicas, você pode melhorar drasticamente a sua chance de focar positivamente os seus pensamentos na maior parte do seu dia. Seja com a sua própria mente, influenciando as pessoas ao seu redor de maneira positiva, ou até mesmo criando benefícios para o seu próprio corpo e conseqüentemente para sua saúde. Este livro se trata sobre como utilizar gatilhos, técnicas e truques para poder alterar a sua rota de piloto automático, ou até mesmo sair dele quando for desejado.

HACKS MENTAIS



Hacks mentais não são nada mais, nada menos, do que técnicas de psicologia cognitiva utilizadas a seu favor para inúmeras situações diferentes. Essas técnicas são as mesmas que muitas vezes são utilizadas em campanhas de marketing, em trailers de filmes, cartazes de produtos, anúncios e em qualquer tipo de mídia de uma forma geral. Normalmente são utilizadas “contra” você, para te induzir a adquirir um produto, comprar um carro ou até mesmo criar decisões relacionadas ao seu destino de férias. Entretanto, tudo aquilo que pode ser usado contra você, também pode ser utilizado a seu favor. Este livro vai te direcionar sobre como utilizar os mais variados “hacks” para identificar comportamentos, influenciar pessoas, controlar o seu corpo, dominar sua mente, criar situações hipotéticas e lidar com reações diversas.

Todas as dicas apresentadas, serão citadas de forma sucinta e objetiva, o que não quer dizer que por trás de cada uma delas não existam estudos elaborados e validações científicas. O foco deste livro é o entendimento prático para rápida utilização em situações cotidianas.

Para que este não se torne apenas um livro de curiosidades, experimente anotar todos os hacks que você considerar interessantes. Colocar em prática o conteúdo apresentado é a parte mais importante e fundamental deste livro. Existem hacks que podem ir desde um simples truque social, até efeitos mais profundos como iniciar um relacionamento, conseguir um bom emprego, atingir metas e objetivos de uma maneira geral. Tudo vai depender da sua forma de aplica-los nos momentos corretos e adequados. Os hacks apresentados são extremamente poderosos quando bem utilizados.

“A percepção do desconhecido é a mais fascinante das experiências. O homem que não tem os olhos abertos para o misterioso passará pela vida sem ver nada.”

Albert Einstein

| INTERAÇÕES SOCIAIS

1º  Hack

Induzir uma resposta positiva ou negativa

Quando estiver falando algo em que se espera obter uma resposta positiva, fale balançando a cabeça para cima e para baixo. O contrário também funciona, quando você quer falar algo para alguém, mas deseja ouvir uma resposta negativa, fale balançando a cabeça para os lados, isso irá induzir uma resposta negativa.

2º  Hack

Se direcione pelo nome

Pessoas para quem você se direciona pelo nome, te dão muito mais atenção. Portanto evite utilizar os pronomes de tratamento e passe a se direcionar mais pelos nomes. Faça um teste com funcionários de restaurantes, atendentes e qualquer profissional que você possa facilmente identificar pelo crachá ou simplesmente questionando como que a pessoa se chama.

Esse Hack também funciona para pessoas que te interessem de maneira amorosa, referir a essa pessoa pelo nome fará com que dificilmente ela te esqueça. Faça o teste, você observará de forma mais constante uma empatia e um melhor resultado nas suas interações sociais.



A pergunta

Se você deseja obter uma informação de alguém através de uma pergunta, mas te deram uma resposta parcial, aguarde alguns segundos olhando nos olhos da pessoa que ela terminará a resposta complementando com mais informação. Quando se cria um curto espaço de silêncio, a pessoa a quem você está se dirigindo, sente rapidamente um leve incomodo e tenta complementar adicionando mais informações ao que já foi dito anteriormente.

Identificar interesse

Você sabia que ilusionistas de palco utilizam uma simples técnica para escolher um participante para um truque? É simples, a pessoa que estiver inclinada para frente, demonstra um interesse maior no que você está fazendo ou falando. Utilize este sinal para saber se as pessoas estão genuinamente interessadas em algum assunto.



Críticas não são melhores do que elogios

Como Leonard Mlodinow cita em seu livro “O andar do bêbado”, o ser humano não está preparado para lidar com aleatoriedade e isso explica o porquê de termos a sensação de que críticas funcionam e elogios não.

Em seu livro, Leonard cita um perfeito exemplo com um competidor de manobras de aviões. Imagine que um competidor realiza treinos diários de manobras, todas as vezes que este competidor faz uma manobra ruim, seu técnico faz duras críticas, o competidor por sua vez, em sua próxima manobra volta para o seu desempenho médio, então seu técnico tem a percepção que a crítica teve efeito. Entretanto, quando o competidor faz uma manobra excelente, o técnico o elogia, mas na manobra seguinte ele retorna para o seu desempenho mediano, passando a sensação para o técnico de que o elogio não adiantou de nada e ele caiu de desempenho.

Este exemplo criado pelo autor, explica como que nossa mente é condicionada a acreditar que críticas funcionam e elogios não. Tente realizar mais elogios do que críticas, muitas vezes um simples elogio pode transformar completamente o dia de uma pessoa.

Não é o que, mas como

As pessoas se lembram muito mais de como você falou com elas, do que especificamente do que você falou. Portanto, lembre-se de como você fará uma pessoa se sentir ao utilizar uma afirmação, argumento, questionamento ou crítica.



Primeiro e último momento

Pessoas são inclinadas a se lembrar do primeiro e do último momento de uma interação. Portanto faça ao máximo para passar uma primeira e uma última boa impressão em entrevistas, encontros, debates, aulas, palestras e etc.

Olhe nos olhos

Todos vão sentir muito mais confiança no que você falar, caso você esteja concentrado nos olhos da pessoa com quem você está falando.

9º  Hack

Saber quem te admira

Quer saber a pessoa que mais te admira em um grupo? Utilize situações onde todo um grupo está rindo em conjunto. A pessoa que mais te admira provavelmente vai olhar para você no momento de descontração. Isso ocorre porque olhamos para pessoas que admiramos em momentos de felicidade, é uma relação implícita e fácil de se identificar.

10º  Hack

Crie gatilhos nas pessoas

Por exemplo, vamos supor que você deseja implementar uma sensação de felicidade em uma pessoa. Sempre que você fizer a pessoa rir, toque-a no ombro, realize esta indução diversas vezes. Após determinado período (pode variar de pessoa para pessoa) de condicionamento, bastará você tocar no ombro da pessoa e ela estranhamente se sentirá feliz. Esta é uma técnica simples de hipnose.

Pedir algo a alguém

Sempre que você quiser pedir um favor para alguma pessoa, peça antes algo mais complexo e demorado, algo que você sabe que a pessoa vai se negar a fazer. Após receber a primeira negativa, peça de fato aquilo que você gostaria de pedir. As pessoas tem uma tendência a rever suas respostas ao se deparar com uma oferta menor, principalmente após já terem respondido com uma negativa.

Implantar uma falsa memória

Este truque é divertido. Se você quiser implantar uma falsa memória em uma pessoa, é muito simples, basta você realizar em dois tempos. No primeiro momento faça uma sugestão em que você sabe que a pessoa não vai se lembrar. Por exemplo, você pode perguntar para um amigo de infância se ele se lembra do dia em que determinada menina tropeçou no primeiro dia de aula. Ele provavelmente vai dizer que não se lembra. Após alguns dias, repita a história adicionando alguns detalhes, provavelmente seu amigo vai dizer que se lembra, mas ele não estará se lembrando de fato da história real (até porque ela nunca aconteceu) e sim da memória falsa que você implantou nele.

Evitar confronto

Vai a uma reunião e sente que alguém vai lhe confrontar diretamente? Tente sentar ao lado dessa pessoa. É extremamente incomodo criar conflito com alguém que está sentado ao seu lado. Isso evita atritos de uma maneira geral, principalmente em situações de reuniões e encontros.

Sente-se para extrair soluções

Deseja que alguém faça algo para você de maneira imediata? Sente-se ao lado dessa pessoa. Esta tática é especialmente útil em ambientes de trabalho. Quem nunca precisou de uma ajuda ou de informações de uma pessoa e ela falou que iria te enviar por e-mail, onde esse fato já ocorreu a pelo menos 3 anos? Exageros à parte, contornar essa situação é extremamente fácil, basta sentar-se ao lado da pessoa e aguardar que ela solucione o seu problema naquele exato momento.

Dica: Levar um café pode ajudar a demonstrar que você possui toda calma do mundo para aguardar que a ação seja realizada, ou pelo menos até que sua bebida fique fria.

15°  Hack

Preste atenção nos pés

Sempre que você se dirigir a uma pessoa que está em pé, observe os pés. Se você chamar por alguém e esta pessoa girar apenas o tronco para falar com você, ela provavelmente não quer entrar em uma conversa. Entretanto se ela mexer os pés para se alinhar perfeitamente com a sua direção, é um forte indício de que ela deseja de fato conversar com você.

Entrevista de emprego

Um hack muito bom para entrevistas de emprego é exercitar o seu estado psicológico antes. Diga a você mesmo que você conhece o seu entrevistador, é um velho amigo que você não vê a muito tempo. Visualize a experiência, se imagine apertando as mãos, fazendo contato visual, tendo uma boa e confortável conversa. Pense no que você mal espera para falar, pense em você mantendo uma “pose aberta”, ombros para trás, inclinado para frente, apresentando um convidativo sorriso. Esse hack vai te permitir ir muito mais confortável para uma entrevista e garantir uma vaga com muito mais facilidade.

Primeiro encontro

Quer um hack extremamente interessante para criar um primeiro encontro marcante que fará com que a pessoa associe a sua presença a bons momentos? Então anota este: Esqueça primeiros encontros em cinemas, teatros e jantares, considere a possibilidade de um passeio de patins, patinação no gelo, parque de diversões, corrida no pôr do sol ou pedalada de bicicleta. Por que isso? A resposta é simples, ao ter um primeiro encontro que faça a pessoa liberar adrenalina, criará um vínculo forte e genuíno na pessoa, ela irá associar a sua presença com boas lembranças.

18°  Hack

Mãos quentes

Não é novidade que o calor impacta diretamente na percepção das pessoas, isso ocorre desde a forma como as cores quentes influenciam as pessoas na compra de um produto, até a forma como a temperatura mais alta, influência até mesmo na forma como as pessoas de um país de clima tropical são mais receptivas. Um truque simples para passar a impressão de ser uma pessoa mais próxima, convidativa e confiável, é simplesmente estar com as mãos quentes quando for realizar o aperto de mãos com uma pessoa que acabou de conhecer.

Chiclete

Em qualquer situação de medo, ansiedade ou tensão, como por exemplo falar em público. Tente mascar um chiclete durante este período. Essa simples ação, comunicará ao seu cérebro que você não está em perigo, visto que quando você está mastigando, passa a mensagem de que você está se alimentando, logo está fora de risco iminente.

| DESEMPENHO E PRODUTIVIDADE

20°  Hack

Aprenda um idioma dormindo

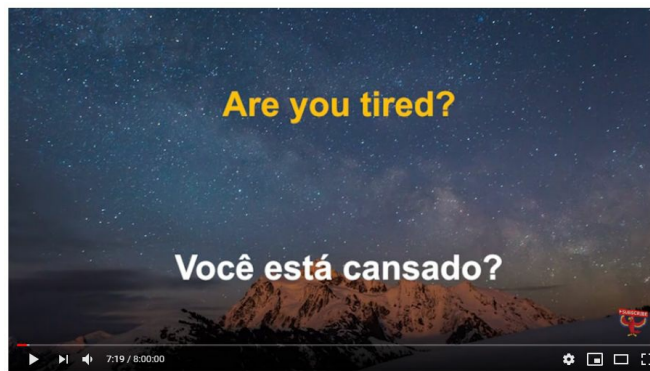
Este hack parece até uma propaganda grosseiramente enganosa, entretanto esta afirmação não apenas é verdade, como também foi fruto de um estudo de pesquisadores na universidade de Zurich, onde realizaram experimentos e concluíram que participantes que foram expostos a novas palavras de um novo idioma durante o sono, de fato aprenderam estes vocábulos.

É importante observar que o estudo apresenta efeito para pessoas que já tiveram algum contato inicial com a língua, mesmo que básico. Existem vídeos no Youtube focados no aprendizado durante o sono. Os vídeos apresentam frases e expressões básicas que são pronunciadas de forma pausada. São conteúdos excelentes para melhora do vocabulário até mesmo durante o sono.

Exemplo:

Vídeo: “Aprenda Inglês Dormindo Frases Básicas Em Inglês Português Inglês” (8 Horas)

Fonte: <https://academic.oup.com/cercor/article/25/11/4169/2366428>



Aprenda Inglês Dormindo 🇬🇧 Frases Básicas Em Inglês 🇵🇹 Português Inglês (8 Horas)

Arrume o seu ambiente

Arrumar ou limpar o seu ambiente de trabalho ou a sua casa em momentos de tensão pode te ajudar a relaxar. É uma forma de obter uma rápida recompensa para a sua mente além de deixar o seu local limpo.

Risque um calendário

Você provavelmente já viu esta cena em um filme, onde um personagem vai marcando com um “X”, os dias de um calendário. Pode parecer simples, mas este hack te ajuda a focar em um objetivo, seja ele uma data que se aproxima ou dias de metas cumpridas. Por exemplo, se você deseja fazer uma dieta, utilize um calendário para marcar quantos dias de alimentação saudável você já conseguiu realizar em sequência, lembre-se que é importante manter uma sequência.



Existem também aplicativos que tornam este processo mais moderno utilizando o seu smartphone, como por exemplo o Habit Tracker:



Desinstale aplicativos de redes sociais

O simples ato de desinstalar aplicativos do seu celular, reduzirá drasticamente a sua utilização de redes sociais como facebook, instagram, youtube e outros. Não se preocupe, você não precisará abrir mão completamente das suas redes sociais, poderá utiliza-las através de navegadores, porém tornará seu acesso apenas mais trabalhoso, o que ajudará a reduzir sua utilização.

No lugar de redes sociais, instale aplicativos que trarão conhecimento como por exemplo o duolingo, um dos aplicativos mais famosos no ensino de idiomas.

“15 minutos por dia estudando um idioma te fará fluente a longo prazo, 15 minutos por dia utilizando redes sociais não trará nada em troca.”

Esta frase acima, está presente no aplicativo de ensino de idiomas chamado e é a mais pura verdade, lembre-se que redes sociais são recompensas de fácil entendimento para o seu cérebro, mas acrescentam muito pouco para o seu crescimento pessoal e profissional.

Para tarefas isole as distrações

Quando você tiver o objetivo de estudar, ler, escrever, meditar ou qualquer função que exija uma alta concentração, se isole de qualquer tipo de distração. Desligue celulares, feche abas abertas no navegador do computador, desligue a TV e se afaste de qualquer fonte de distração. Isso poderá aumentar significativamente o seu desempenho.

Faça o teste com a utilização de abafadores sonoros e também utilize uma iluminação adequada. Quando você combina uma série de fatores no seu ambiente, o seu resultado é potencializado em uma escala surpreendente.

Eu acredito, eu acho.

Evite essas duas expressões o máximo que você puder. Elas sempre passarão a mensagem de insegurança. Pessoas inseguras alcançam menos objetivos, convencem menos pessoas e são naturalmente menos bem-sucedidas.

Utilize contagem regressiva

Para toda tarefa que você deseja otimizar. Utilize uma contagem regressiva do seu tempo estimado para solucionar a sua tarefa. Isso implicará em um rápido ganho de desempenho.

Utilize cronometro

Este hack é semelhante com o anterior, porém aqui o objetivo é acompanhar o tempo total de uma tarefa com o objetivo constante de reduzir este simples indicador.

28°  Hack

Um barulho constante pode ser bom

Um dos maiores problemas enfrentados por alguém que deseja a concentração, são os barulhos. Entretanto, você sabia que sons constantes pode te ajudar? Por exemplo, se você mora em um ambiente que tem barulhos constantes, experimente ligar um ar-condicionado ou um ventilador barulhento que possa abafar os demais sons, você vai reparar que em pouco tempo vai conseguir se habituar com o som constante e vai melhorar a sua concentração.

Dormir em 1 minuto?

Existe uma técnica chamada 4-7-8 que é extremamente conhecida por proporcionar um sono rápido em até 1 minuto. Ela consiste em regular a respiração, relaxar o corpo e acalmar a mente. Para realiza-la basta seguir as instruções abaixo ao se deitar:

- Respirar pelo nariz contando mentalmente 4 segundos.
- Prender a respiração por 7 segundos.
- Soltar o ar pela boca durante 8 segundos.

Quatro repetições totalizam um ciclo, tente realizar 4 ciclos. A técnica naturalmente reduzirá o seu ritmo cardíaco, acompanhe ela com um relaxamento muscular respirando profundamente, utilizando o diafragma e estendendo abdômen. Com pouco tempo de prática você poderá dormir em até um minuto utilizando essas simples etapas.

Crie âncoras para disparar sensações

Esta é uma técnica de auto hipnose que consiste basicamente em criar uma âncora para associar sentimentos, uma âncora pode ser qualquer ação que te faça associar os fatos. Por exemplo: todas as vezes que você cumprir uma meta, receber um elogio e superar uma expectativa, estale os dedos próximo ao seu ouvido. Com o tempo, você ficará condicionado associar que estalar os dedos próximo dos ouvidos é relacionado com a sua autoconfiança. Agora todas as vezes que precisar se sentir autoconfiante, basta realizar o gesto.

Estabeleça pequenas metas

Crie e organize diversas metas a serem atingidas. A sensação de pequenos deveres cumpridos de forma constante, funcionam como um delicioso alimento para a sua mente. Estruture estas metas, crie quadros de atingimento. Lembre-se constantemente de avançar nos seus objetivos.

Escreva suas metas

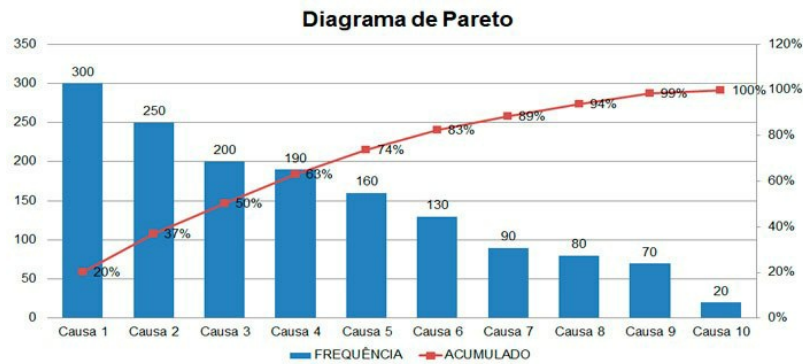
Escreva suas metas em um papel e cole na parede ou na geladeira, risque cada linha cumprida. É importante deixar claro para você mesmo que você só estará satisfeito quando riscar até a última linha e retirar aquele papel do lugar. É importante traçar objetivos e fazer com que sua mente se lembre deles constantemente.

Tarefas mais difíceis pela manhã

Muitas vezes realizamos as tarefas mais fáceis pela manhã de maneira intuitiva. Pense no seu trabalho, talvez uma das primeiras coisas que você faça ao chegar nele seja checar os seus e-mails, isso te passará uma sensação rápida de tarefa cumprida. Entretanto, quando falamos de produtividade, uma das melhores decisões é realizar as tarefas mais difíceis logo cedo, elas provavelmente serão resolvidas muito mais rápido e com maior facilidade. Isso ocorre porque logo cedo é quando temos a maior energia acumulada para aplicar (por mais que muitas vezes tenhamos a impressão contrária).

Utilize o princípio de Pareto

O conceito de Pareto consiste basicamente dividir suas tarefas e análises em uma proporção de 80/20, o princípio diz basicamente que 80% dos efeitos pode ser obtido com a resolução de 20% das causas. Tente aplicar este conceito para todas as suas tarefas e metas, procure sempre identificar o núcleo dos seus problemas para obter o andamento mais significativo.



Pare com multitasking

Existem diversos estudos comprovando que o famoso “multitasking”, (fazer várias tarefas simultaneamente) é um grande inibidor da produtividade. Isso ocorre porque quando se mistura tarefas de diferentes complexidades, abordagens e foco, sacrifica-se o direcionamento dos esforços, perde-se o ponto de partida e cria-se diversos empecilhos para a finalização com excelência de qualidade.

Portanto, deixe de lado a sua capacidade de “multitask” e passe a focar em tarefas de maneira individual, para tanto, utilize o auxílio do hack anterior, divida suas tarefas com a ajuda do conceito de Pareto e ataque aquelas que exigem o menor esforço com melhores resultados.

Fonte: <http://www.apa.org/pubs/journals/xhp/index.aspx>

Escreve a noite suas tarefas

Separe alguns minutos a noite para listar suas tarefas para o dia seguinte. Este simples hack não apenas te ajuda a lembrar de tudo que você fez durante o dia, mas também te lembrará de maneira clara as suas prioridades para o dia seguinte, evitando que qualquer coisa seja esquecida.

37°  Hack

Desative as notificações do seu smartphone

Não é novidade que smartphones são buracos negros para procrastinação. Uma técnica que pode reduzir consideravelmente a sua utilização é o simples desligamento das notificações. Acredite, aquele pequeno ícone apontando novos e-mails, novas mensagens ou novos eventos nas redes sociais, é como doce para criança, o seu cérebro gera instantaneamente uma grande necessidade de se atualizar com as novidades.



| HÁBITOS

38°  Hack

Adquirir um bom hábito

Se você deseja beber mais água, ler mais ou realizar qualquer boa ação que te faça bem, crie condições. Condicionar a sua mente facilita para adquirir um novo hábito. Por exemplo, se você deseja ler mais, coloque uma regra para você mesmo, onde sempre que você se sentar no sofá, terá que ler pelo menos 5 páginas de um livro, ou por exemplo para beber água, crie uma condição de toda vez que você colocar os pés na cozinha, terá que beber um copo de água.

Acordar cedo com facilidade

Para acordar cedo com maior facilidade e bom humor basta utilizar a luz do sol a seu favor. Utilize pelo menos uma brecha da janela para deixar a luz entrar, isso fará o seu organismo identificar automaticamente que já está na hora de levantar. Você acordará com muito mais disposição e menos sono. Faça um teste.

40°  Hack

Trocar hábitos ruins

Muitos hábitos ruins são ligados diretamente a ansiedade, para-los de maneira brusca pode ter efeitos adversos. Para parar com um hábito ruim, utilize a substituição. Por exemplo, pessoas que fumam, podem tentar beber água toda vez que tiverem vontade de fumar. Se você utilizar muito o celular, experimente fazer exercícios todas as vezes que atualizar suas redes sociais. Aos poucos os hábitos ruins serão abandonados para dar lugar a boas rotinas.

Dica: Pesquise pelo experimento de Pavlov

Crie o hábito de meditar

Esta é uma prática muito comum no oriente e muito subestimada no ocidente. A meditação proporciona diversos benefícios que vão desde uma vida mais saudável até o aumento significativo de desempenho no momento de cumprir tarefas.

Técnicas simples:

Vá para um ambiente com pouquíssima interferência sonora, feche os olhos e durante aproximadamente 5 minutos, inspire e expire lentamente. Todas as vezes que você inspirar o ar, pense em uma imagem totalmente branca em sua mente, em todos os momentos que você soltar o ar pense em uma imagem completamente escura, com total ausência de luz. Esta é uma técnica extremamente simples de meditação.

Finja até que atinja

Se você quer atingir um objetivo em um curto período de tempo, mostre para você mesmo que você consegue, exercite sua mente para estar nesta posição, imagine-se no topo com o conhecimento desejado, com a realização procurada, você vai perceber que esse objetivo ficará constantemente na sua mente e ficará cada vez mais próximo enquanto você percorre o seu caminho.

“Para ser um campeão, você precisa acreditar que você é o melhor, se você não for, você precisa fingir que é.”

Muhammad Ali

Para o seu dia durar mais

Não importa o quão produtivo seja o seu dia, você poderá observar constantemente que em piscar de olhos o seu dia já terminou. Parte disso vem da forma como nosso cérebro percebe o tempo, mas felizmente você pode contornar isso com um hack muito simples. Basta você alimentar seu cérebro com mais informações, quanto mais informações tiverem para ser processadas pelos seus neurônios, mais tempo parecerá ter passado ao longo do dia (você se lembra das infinitas horas que pareciam durar as suas aulas na escola?). Dessa forma, tente aprender novos idiomas, conhecer novas pessoas, novos lugares e adquirir novas habilidades, você ficará surpreso em como isso irá alterar a sua percepção de tempo.

| SEU CORPO

44°  Hack

Emagrecer

Coloque as comidas mais saudáveis em destaque na sua geladeira e no seu armário. Uma estratégia comum dos mercados para vender biscoitos, cereais e demais doces para crianças é colocar tudo à altura dos olhos dos pequenos. Portanto, não caia nesta armadilha dentro de casa, coloque total destaque para seus alimentos saudáveis, tornando mais frequente seu consumo e melhorando consequentemente a sua dieta.

45°  Hack

Use pratos pequenos

Você já deve ter reparado que muitos restaurantes a quilo utilizam pratos imensos para que os clientes comam mais, isso se deve a percepção de quantidade. Uma vez que utilizamos pratos menores, temos a rápida percepção de uma maior quantidade de comida e isso pode impactar diretamente na sensação de saciedade do nosso cérebro.



Alarme para exercícios

Coloque uma regra para você mesmo, programe um alarme específico para exercícios em determinado momento do dia, preferencialmente de manhã ou à noite. Todas as vezes que este alarme toca, você precisará realizar uma rápida sequência de exercícios. Uma sugestão é que esta sequência não ultrapasse 7 minutos, acredite, este tempo é mais do que suficiente para trazer inúmeros benefícios.

Exemplo

- 1 minuto de abdominal
- 1 minuto de polichinelo
- 1 minuto de flexão
- 1 minuto de elevação dos joelhos (“correr parado”)
- 1 minuto de abdominal lateral
- 1 de polichinelo
- 1 minuto de flexão

Água para emagrecer?

Desidratação é mais comum do que se pensa, no geral bebemos menos água do que o recomendado. Você sabia que um organismo desidratado aciona uma falsa sensação de fome? Beber água de forma constante não apenas vai evitar uma desidratação, como também fará você parar de comer desnecessariamente.

Corte sua comida para ficar satisfeito

Um estudo feito na universidade do estado do Arizona, descobriu que ao se alimentar de comidas cortadas em pedaços, a sensação de saciedade é alcançada mais rapidamente, fazendo com que seja necessário menos comida para se sentir satisfeito.

Fonte: <https://abcnews.go.com/Health/lose-weight-cutting-food/story?id=16749689>

Alimente seu cérebro

Existem alimentos que são excelentes para a memória, atenção e concentração. Evite carne vermelha e gorduras saturadas, elas reduzem as suas funções cognitivas. Os nutrientes encontrados em plantas por sua vez, auxiliam e ajudam funções diretamente ligadas ao seu cérebro, peixes também podem fazer este papel com maestria.

Top 10 alimentos para o seu cérebro:

1. Salmão
2. Nozes
3. Abacate
4. Grãos integrais
5. Chocolate amargo
6. Beterraba
7. Chá de erva mate
8. Sardinha
9. Brócolis
10. Tomates

Top 5 para evitar:

1. Manteigas
2. Queijos
3. Sobremesas com alto teor de açúcar
4. Alimentos fritos
5. Carne vermelha

Músicas podem te curar

Uma pesquisa feita pelo cientista Matthew Sachs, descobriu que indivíduos que possuem alta conexão com uma música (aquela que causa arrepios nos pelos do braço), podem reduzir consideravelmente o nível de estresse levando o corpo a produzir mais anticorpos.

Fonte: <https://academic.oup.com/scan/article/11/6/884/2223400>

Músicas te dão energia

Existem estudos que comprovam que músicas podem influenciar na sua percepção de cansaço, de esforço e desempenho. Portanto utilize músicas enérgicas para realizar exercícios físicos. Você poderá observar um ganho significativo no seu desempenho.

Não vá ao supermercado com fome

Este hack é extremamente importante, quando vamos fazer compras com fome, nosso cérebro pede recompensas rápidas e somos facilmente atraídos por alimentos mais calóricos e que são facilmente digeríveis.

53°  Hack

Você prefere o que é mais fácil

Você sempre vai preferir o que é mais fácil de obter, isso é uma grande armadilha da nossa mente. Isso explica o porquê de consumirmos tantos alimentos industrializados, muitas vezes é extremamente tentador pegar uma lasanha congelada, coloca-la no micro-ondas e ter sua refeição pronta em 8 minutos, sem nem ao menos precisar sujar um prato.

Utilize este recurso a seu favor. Uma técnica muito utilizada por pessoas que querem emagrecer é o consumo de pratos saudáveis congelados, você pode fazer o seu próprio kit semanal ou até mesmo comprar (muitas pessoas já comercializam as chamadas “quentinhas fitness”). A simples possibilidade de esquentar e comer, fará com que você possa se alimentar de forma saudável constantemente.

Seja o primeiro a pedir

Somos altamente influenciáveis, isso é um fato, principalmente quando falamos de alimentação. Quando estiver em um restaurante com um grupo de amigos e desejar se alimentar de forma saudável, seja o primeiro a fazer o pedido, talvez você ainda possa ajudar aqueles ao seu redor influenciando-os a te seguir.

Reduzir a dor

Você pode reduzir a dor em uma parte do corpo simplesmente olhando para ela com um binóculo invertido. Por exemplo, se você cortar seu dedo, utilize um binóculo ao contrário para olhar para ele, você irá ver o seu dedo muito menor, isso reduz consideravelmente a sensação de dor. Esse fato interessante ocorre quando enganamos nosso cérebro de forma visual, diminuindo visualmente a importância daquele membro em questão.

Esse tema foi abordado em uma pesquisa na universidade de Oxford, utilizando como experiência pacientes com dores crônicas no braço.

Fonte: https://www.eurekalert.org/pub_releases/2008-11/cp-pii112508.php

HACKS VARIADOS

56°  Hack

Use dinheiro

Quer economizar dinheiro? Reduza o seu uso do cartão de crédito e use mais o dinheiro. Existem diversos estudos que comprovam que pessoas que utilizam mais cartão tendem a poupar menos seus recursos.

57°  Hack

Vestir vermelho pode fazer você vencer

Dois pesquisadores britânicos estudaram os resultados das olimpíadas de 2004 e descobriram que times ou pessoas que vestiam vermelho eram mais propensos a vitória em partidas decisivas.

Fonte: <https://www.nature.com/articles/435293a>

58°  Hack

Leia antes de dormir

A leitura antes de dormir é uma prática que não apenas facilita o sono como também ajuda na fixação do conteúdo. O momento de consolidação das informações absorvidas ao longo do dia é durante o sono, ler pouco antes deste momento, facilita muito a solidificação das informações adquiridas. Portanto, para se lembrar de um livro importante, realize sua leitura na cama instantes antes de pegar no sono.

Leia dois livros ao mesmo tempo

Ler dois ou mais livros ao mesmo tempo exercita o seu cérebro, você pode ler um livro físico em casa à noite e outro no seu smartphone ou leitor digital no caminho do trabalho. O simples fato de criar diferentes contextos, cenários e conteúdos distintos, é um poderoso exercício para o cérebro. A mesma lógica se aplica no aprendizado de idiomas, tente também aprender dois idiomas de forma simultânea.

Não acumule tarefas

Se livre de tudo aquilo que for rápido de ser executado. Por exemplo, se você tem uma tarefa que envolve retirar o lixo, não a postergue, faça assim que perceber que é necessário, isso te tomará menos do que 2 minutos. Tudo aquilo que for imediato, precisa ser rapidamente feito. Isso fará com que você possa se concentrar naquilo que realmente é importante, seja em questões de produtividade ou até mesmo de lazer.

Este hack também é conhecido pela regra dos 2 minutos, ou seja, tudo aquilo que pode ser realizado em menos de 2 minutos precisa ser realizado de forma instantânea. Isso evita a tão famigerada procrastinação.

61°  Hack

Guarde um lugar para suas conquistas

Separe um lugar da sua casa para guardar suas conquistas, desde uma medalha conquistada na infância até um diploma emoldurado. É importante você criar admiração por você mesmo, ter um “cantinho das conquistas” trará uma sensação de querer mais conquistas, isso será extremamente motivacional para você.

Evitar cansaço ocular

Um dos principais músculos que ficam cansados com longas jornadas são aqueles ligados aos olhos. A cada 20 minutos, tente olhar por 20 segundos para um ponto fixo, isso te ajudará a fazer um rápido relaxamento desses músculos.

63°  Hack

Sonhos lúcidos

Imagine possuir duas vidas, uma enquanto está acordado e outra ao dormir. A parte mais interessante é que nessa segunda vida, durante os seus sonhos, você será capaz de controlar a realidade, criar situações, criar pessoas para interagir, poderá até mesmo estudar durante este período estendido do seu dia.

Existem diversas técnicas para atingir os sonhos lúcidos, a principal delas é a MILD (sigla para “indução mnemônica de sonho lúcido”, em inglês) e consiste em 4 etapas:

1. Quando for dormir, repita para si mesmo que vai ter um sonho lúcido. A repetição é importante para fixar a ideia;
2. Acorde depois de quatro a seis horas de sono (use despertador) e ainda deitado, pense no sonho que acabou de ter. Escrever os fatos pode ajudar na memorização;
3. Escolha algo específico que existe ou acontece nesse sonho para servir como teste de realidade (lembra do peão no filme “A origem”?). Nesse caso, insira seu teste de realidade no sonho;
4. Volte a dormir mentalizando cada passo do sonho e repita para si mesmo que vai ter um sonho lúcido. Você vai voltar a dormir na fase REM (movimento rápido dos olhos) do sono, que é quando sonhamos. Se der certo, você retornará ao mesmo sonho. Quando ocorrer o teste de realidade, o sonho ficará lúcido. Permaneça calmo e comece a explorar;

Um outro método utilizado para atingir os sonhos lúcidos é chamado de CAT (“técnica de ajuste de ciclo”), ela consiste basicamente em três passos:

1. Quando for dormir, repita para si mesmo que vai ter um sonho lúcido. A repetição é importante para fixar a ideia;
2. Ajuste seu alarme para acordá-lo 90 minutos mais cedo do que o usual por uma semana. Na segunda semana, alterne: um dia você acorda 90 minutos mais cedo, outro no horário normal;
3. Essa rotina vai condicionar o seu cérebro a acordar sempre 90 minutos antes, fazendo com que ele esteja mais desperto do que o seu corpo na fase REM. Faça o teste de realidade e descubra se funcionou;

Forçar um sorriso

Em momentos em que você estiver triste, tente sorrir, mesmo que não seja de maneira espontânea, isso pode enganar o seu cérebro. Cada movimento muscular é de certa forma interpretado pelos nossos neurônios. Forçar um sorriso pode reduzir a tristeza e melhorar o seu humor.

65°  Hack

Exercite sua criatividade

Por mais que a sua área de atuação profissional não seja ligada a um processo criativo, é extremamente importante praticar a criatividade. Seja escrevendo um livro, desenhando, pintando um quadro ou até mesmo compondo uma música. Exercitar a criatividade traz diversos benefícios que podem te ajudar constantemente no seu trabalho, faculdade ou projeto.

Ofereça duas opções

Sempre que quiser que alguém aceite algo, ofereça duas opções ao invés de perguntar se a pessoa quer ou não. Esse truque funciona especialmente com crianças. Por exemplo, ao oferecer uma vitamina de banana para um pequeno, ao invés de perguntar se ele quer, pergunte-o em qual copo ele quer tomar a vitamina, no azul ou no vermelho, ele terá a sensação de escolha e aceitará de forma natural. Outro exemplo, pergunte se uma criança quer comer 3 ou 5 pedaços de brócolis, ela vai escolher 3 e ainda terá a sensação de que fez uma boa negociação.

67°  Hack

Alucinações de forma lícita

Existe uma forma de fazer o nosso cérebro interpretar a luz visível de uma nova forma, criando sensações atípicas e até mesmo alucinações. Esse método é chamado de experimento Ganzfeld, o qual é uma técnica da neurociência utilizada para testar percepção extra-sensorial. Para realizar o experimento, basta seguir os passos abaixo:

Corte uma bola de pingue pong ao meio:

- Esteja sentado ou deitado;
- Prenda cada metade sobre um dos olhos com auxílio de uma fita adesiva;
- Utilize uma iluminação vermelha;
- Utilize um bom fone de ouvido (preferencialmente com isolamento de ruídos);
- Utilize um som de ruído branco (aquele chiado de rádio fora de estação) em baixo volume;

Após 5 minutos já será possível sentir algumas alucinações, faça essa experiência acompanhado por alguém.

Conte para todos

Você tem uma meta? Um objetivo? Um sonho? Pois bem, conte para todo mundo sobre este fato. O fato de muitas pessoas saberem qual é o seu objetivo, te motiva a conquista-lo. Querer mostrar para outras pessoas que você consegue, que você pode alcançar suas metas e sonhos, é algo implícito em nossa mente. Por exemplo, se você está parando de fumar, conte para todo mundo ao seu redor que você parou, todos vão te elogiar e colocar expectativas em você, isso é um fator motivacional extremamente importante e muitas vezes subestimado.

Andar de cabeça erguida

Andar de cabeça erguida pode te evitar um assalto. Isso ocorre porque na maioria das vezes, ladrões procuram alvos mais fáceis, uma pessoa andando de cabeça erguida é alguém em estado de alerta, o que gera um certo desconforto em alguém que realizará uma abordagem de surpresa em uma vítima.

70°  Hack

Telas escuras podem te ajudar

Muitas vezes, temos quedas drásticas de produtividade ao longo do dia, um truque interessante para ajudar a manter a produtividade em alta é não cansar os olhos. Para tanto, existem alguns truques que podem ser levados em consideração além da simples redução do brilho. Muitos softwares, navegadores e aplicativos, oferecem a opção de paleta de cores escuras. Utilize-as para cansar menos os seus olhos podendo manter uma alta produtividade por mais tempo.

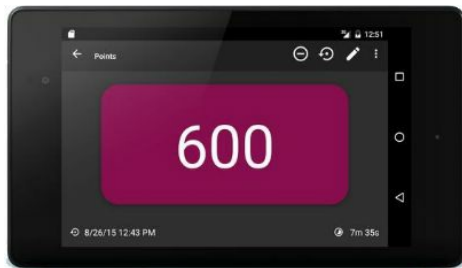
Dica: A maioria dos navegadores oferecem plug-ins com este propósito.

APLICATIVOS INDICADOS

Existem diversos aplicativos que proporcionam aumento de produtividade, melhoria de hábitos e até mesmo treinamento da sua memória, essa seção apresentará diversos aplicativos bem-conceituados que podem se tornar os seus melhores amigos relacionados aos hacks apresentados nas seções anteriores.

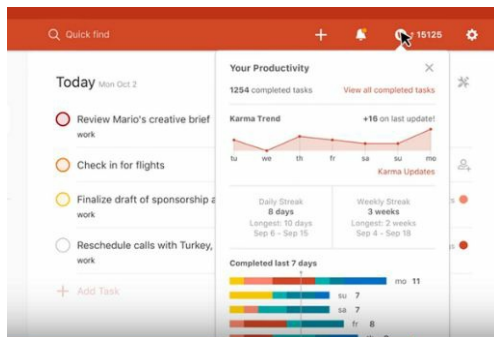
Thing Counter

Utilizar esse tipo de App ajuda muito a atingir metas. Nossa mente sempre nos leva involuntariamente para uma zona de conforto. O Thing Counter ajuda a sair dessa zona com uma simples contagem de metas. Exemplo: se você quiser beber 2 litros de água todos os dias, utilize esses tipos de aplicativos para te forçar sempre a atingir o número 10 para contagem de copos de água.



Todoist

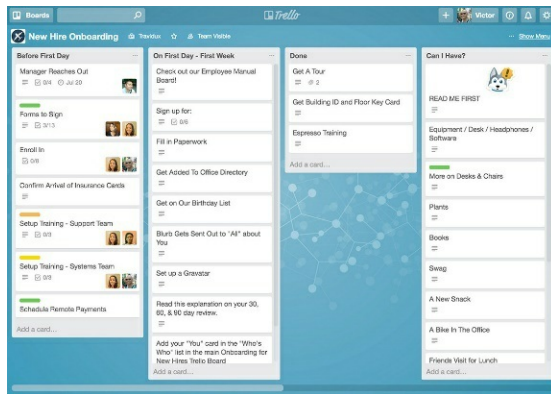
Este é um aplicativo fantástico que te ajuda a rastrear tudo que você tem para fazer. É consideravelmente simples criar uma nova tarefa (to-do). O melhor de tudo é que a plataforma é gratuita e ainda realiza integração com o “Google Calendar”. O único ponto negativo é que você precisa ter pelo menos uma afinidade com a língua inglesa, pois a plataforma só é oferecida com idioma em inglês.



Acesso: <https://todoist.com>

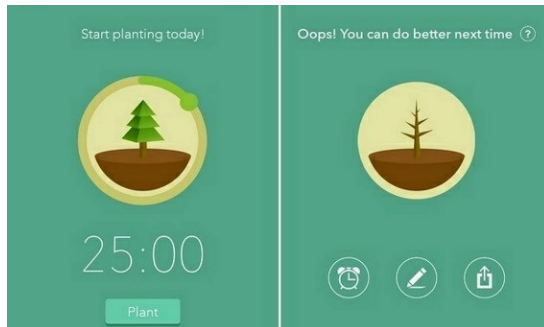
Trello

Esta é sem dúvida uma das plataformas mais famosas quando se fala de organização de tarefas. Este pequeno aplicativo é capaz de organizar tudo para você, é uma ferramenta fantástica que te permite organizar desde as suas férias até os seus afazeres do trabalho.



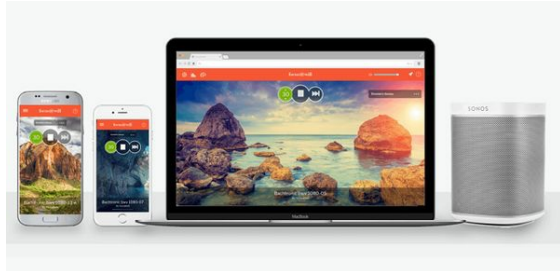
Forest

Este é um aplicativo minimalista fantástico. Ele consiste em uma semente virtual que é plantada na tela do seu celular, a cada 30 minutos longe do celular ela cresce, caso você caia na tentação de usar seu aparelho, ela começa a murchar. O objetivo do aplicativo é basicamente te orientar sobre o tempo gasto no smartphone, criar uma floresta virtual no “Forest”, significa que você está conseguindo focar nas suas tarefas e não está perdendo tempo com notificações, redes sociais e jogos em seu celular.



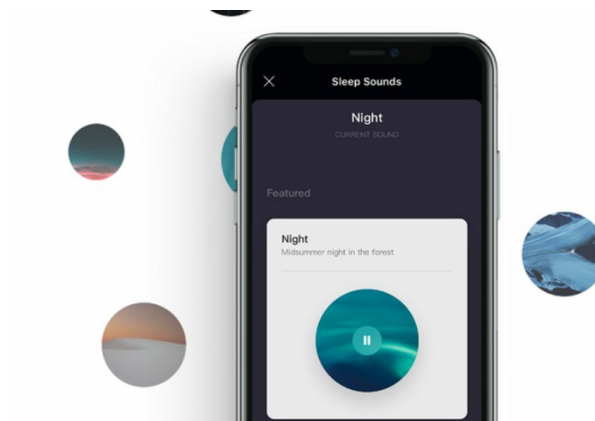
Focus@will

Este fantástico aplicativo constrói perfis de som baseado no seu perfil profissional. Ele apresenta perfis ligados a produtividade, a estudo, a pensamento lógico, criativo, empresarial e etc. Toda base de dados desta plataforma foi construída com uma série de estudos. O serviço é oferecido no modelo de duas semanas gratuitas com posterior assinatura.



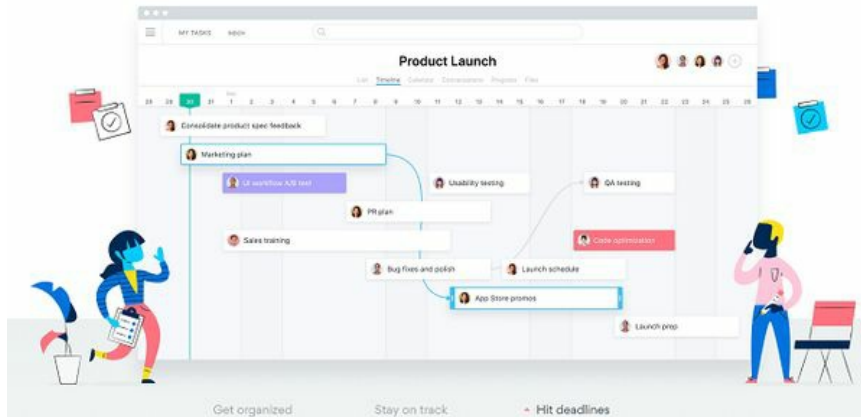
Tide

Este é um outro aplicativo com foco em sons, entretanto nessa plataforma o objetivo é oferecer sons relacionados a natureza, como por exemplo: chuva, floresta, oceano e etc. Ele está disponível tanto para Android e IOS de forma gratuita. Funciona para auxiliar em momentos de relaxamento, meditação, foco e até mesmo para dormir.



Asana

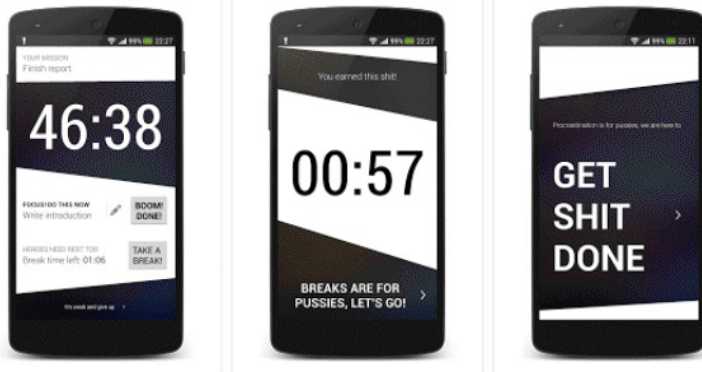
Este app é basicamente um gerenciador de projetos que ajuda na organização do fluxo de um projeto, ele integra objetivos com prazos, permitindo criar metas que deverão ser atingidas até determinado período. O aplicativo é gratuito, embora ofereça também uma versão paga mais completa.



Get Sh*t Done!

Sem dúvida este é o mais divertido desta lista para lidar com tarefas e obrigações. Imagine um aplicativo que funciona praticamente como um personal trainer, imagine ver suas tarefas como o trailer de um filme. Imagine receber notificações e mensagens que dizem: “Procrastinação é para franguinhos”, “Uma pessoa, uma missão, 2 horas” ou até mesmo na hora que precisa descansar ele te alerta “Heróis também precisam de descanso”.

É possível adicionar recompensas ou punições para as tarefas programadas, o único ponto negativo é que infelizmente o aplicativo está apenas em inglês. Entretanto, sem dúvida ele é um dos mais recomendados para conciliar com os hacks apresentados ao longo do livro.



Pocket

Um dos primeiros hacks apresentados, citava a importância de se livrar de distrações como redes sociais, notificações e etc, para poder focar em uma determinada tarefa ou função. Pois bem, este aplicativo chamado pocket, permite que você salve seus textos, vídeos e imagens para ver mais tarde, seja no seu navegador ou no seu celular.



HACK FINAL

Todos os hacks apresentados neste livro possuem uma coisa em comum: a aplicação prática. Todos funcionam para diversas finalidades, é apenas importante praticá-los e fazer com que eles passem de simples truques para hábitos saudáveis, para estratégias inteligentes e abordagens sensacionais que permitem com que você decole profissionalmente e também na sua vida pessoal.

É importante citar que todos os tópicos apresentados vão muito além de dicas aleatórias e possuem profundo embasamento teórico. Obviamente não foi objetivo do livro em nenhum momento explorar esta teoria, mas caso você se interesse, basta procurar por conteúdos ligados a psicologia cognitiva para entender perfeitamente o funcionamento de cada um.

Conciliar os hacks com aplicativos, anotações inteligentes e um rápido estudo, pode trazer um resultado ainda mais significativo, seja em suas interações sociais, profissionais ou até mesmo nas abordagens relacionadas ao aumento de produtividade. A escolha de utilizar simples truques ou transformá-los em uma completa mudança de hábito, só depende de você, das suas decisões e das suas estratégias. Procure resultados, influencie as pessoas ao seu redor de maneira positiva e entenda o quão significativas podem ser suas mudanças.